

opusdei.org

**“Lo que se necesita para conseguir la felicidad, no es una vida cómoda, sino un corazón enamorado”**

El punto 795 de Surco, libro de san Josemaría, abre una lista de textos del fundador del Opus Dei sobre la necesidad de amar a Dios y a los hombres con todo el corazón.

21/06/2024

## **Con todo el corazón, con el cuerpo y con el alma**

“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas” (Mt 22, 37; Lc 10, 27).

Lo que se necesita para conseguir la felicidad, no es una vida cómoda, sino un corazón enamorado.

Surco, 795

Hijos míos, hay que amar a Dios con el alma entera, con todo el corazón, con el cuerpo y con el alma. Insisto: ¡que no falte la gracia humana en la correspondencia a la gracia divina que recibimos!

Memoria del Beato Josemaría, 101, 1

El corazón de la criatura, con la gracia de Dios, es capaz de amar una inmensidad. ¡Vale la pena ser fieles!: no olvidéis que nosotros somos

enamorados; ¡no somos gentes sin amor! Si no metemos completamente a Dios en nuestras vidas, ¡enamorados!, no podemos tirar para adelante. No hagáis nada sin poner por lo menos una chispa de amor, ¡aunque cueste!

### Memoria del Beato Josemaría, 102, 1

Amar es... no albergar más que un solo pensamiento, vivir para la persona amada, no pertenecerse, estar sometido venturosa y libremente, con el alma y el corazón, a una voluntad ajena... y a la vez propia.

### Surco 797

Hay corazones duros, pero nobles, que —al acercarse al calor del Corazón de Jesucristo— se derriten como el bronce en lágrimas de amor, de desagravio. ¡Se encienden! En cambio, los tibios tienen el corazón de barro, de carne miserable... y se

resquebrajan. Son polvo. Dan pena.  
Di conmigo: ¡Jesús nuestro, lejos de  
nosotros la tibieza! ¡Tibios, no! Forja,  
490

Alguno ha comparado el corazón a  
un molino, que se mueve por el  
viento del amor, de la pasión...  
Efectivamente, ese “molino” puede  
moler trigo, cebada, estiércol... —  
¡Depende de nosotros!

### Surco, 811

Cuando se ama de verdad, se da con  
alegría, sin llevar la cuenta y sin  
buscar agradecimiento: ¡es  
suficiente, entonces, para el alma, la  
oportunidad de gastarse  
gustosamente! No se piensa si ya se  
ha hecho mucho, o si cuesta: en el  
trato con Dios no se repara en los  
obstáculos porque, como en el amor  
humano, no hay dificultades ni  
defectos que impidan la  
conversación con la persona amada.

## Memoria del Beato Josemaría, 52, 2

No lo dudes: el corazón ha sido creado para amar. Metamos, pues, a Nuestro Señor Jesucristo en todos los amores nuestros. Si no, el corazón vacío se venga, y se llena de las bajezas más despreciables.

## Surco 800

A Dios hay que quererle con el corazón entero, entregado, sabiendo que el Señor se conforma con este pobre corazón nuestro si se lo damos de veras.

## Memoria del Beato Josemaría, 106, 1

### **Enamorados del Amor**

Somos enamorados del Amor. Por eso, el Señor no nos quiere secos, tiesos, como una cosa sin vida: ¡nos quiere impregnados de su cariño!

## Forja 492

El Señor no tenía un corazón seco, tenía un corazón de hondura infinita que sabía agradecer, que sabía amar.

### Memoria del Beato Josemaría, 106, 3

Jesús hará que tomes a todos los que tratas un cariño grande, que en nada empañará el que a El le tienes. Al contrario: cuanto más quieras a Jesús, más gente cabrá en tu corazón.

### Forja 876

Mira: tenemos que amar a Dios no sólo con nuestro corazón, sino con el “Suyo”, y con el de toda la humanidad de todos los tiempos...: si no, nos quedaremos cortos para corresponder a su Amor. Surco 809

Somos gente comprometida por el amor. Por eso, hemos de vivir una fidelidad continua y siempre más exigente, también cuando debemos caminar a contrapelo. Nos movemos en la presencia del Señor: Él nos

mira constantemente y ve nuestros deseos más íntimos, *scrutans corda* [«penetrando los corazones»]: nada de nuestra vida -así de grande es su predilección- le resulta desconocido. Por eso os digo en tantas ocasiones que le deis el corazón entero, como justa correspondencia a sus desvelos.

### Memoria del Beato Josemaría, 171, 3

Si de verdad deseas que tu corazón reaccione de un modo seguro, yo te aconsejo que te metas en una Llaga del Señor: así le tratarás de cerca, te pegarás a El, sentirás palpitar su Corazón..., y le seguirás en todo lo que te pida.

### Forja 755

¡Gracias, Jesús mío!, porque has querido hacerte perfecto Hombre, con un Corazón amante y amabilísimo, que ama hasta la muerte y sufre; que se llena de gozo y de dolor; que se entusiasma con los

caminos de los hombres, y nos muestra el que lleva al Cielo; que se sujeta heroicamente al deber, y se conduce por la misericordia; que vela por los pobres y por los ricos; que cuida de los pecadores y de los justos... —¡Gracias, Jesús mío, y danos un corazón a la medida del Tuyo!

### Surco 813

El corazón! De vez en cuando, sin poder evitarlo, se proyecta una sombra de luz humana, un recuerdo torpe, triste, “pueblerino”...

—Acude enseguida al Sagrario, física o espiritualmente: y tornarás a la luz, a la alegría, a la Vida.

### Surco, 817

## **Con la ayuda de la Virgen**

No se puede llevar una vida limpia sin la ayuda divina. Dios quiere

nuestra humildad, quiere que le pidamos su ayuda, a través de nuestra Madre y Madre suya. Tienes que decir a la Virgen, ahora mismo, en la soledad acompañada de tu corazón, hablando sin ruido de palabras: Madre mía, este pobre corazón mío se rebela algunas veces... Pero si tú me ayudas... —Y te ayudará, para que lo guardes limpio y sigas por el camino a que Dios te ha llamado: la Virgen te facilitará siempre el cumplimiento de la Voluntad de Dios.

### Forja 315

Pedid a la Madre bendita del Cielo que purifique vuestro corazón, y Ella lo alcanzará del Padre. ¡Jesús, guarda nuestro corazón! ¡Guárdalo para Ti! Un corazón recio, fuerte, duro y tierno y afectuoso y delicado, lleno de caridad por Ti, con mis hermanos y con todas las almas.

Memoria del Beato Josemaría, 107, 1

Un corazón que ama desordenadamente las cosas de la tierra está como sujeto por una cadena, o por un "hilillo sutil", que le impide volar a Dios.

### Forja, 486

Comprensión, caridad real. Cuando de veras la hayas conseguido, tendrás el corazón grande con todos, sin discriminaciones, y vivirás — también con los que te han maltratado— el consejo de Jesús: "venid a mí todos los que andáis agobiados..., que Yo os aliviaré".

### Forja, 867

Poniendo el amor de Dios en medio de la amistad, este afecto se depura, se engrandece, se espiritualiza; porque se queman las escorias, los puntos de vista egoístas, las consideraciones excesivamente carnales. No lo olvides: el amor de

Dios ordena mejor nuestros afectos,  
los hace más puros, sin disminuirlos.

Surco, 828

## **¿Quién no devolverá amor por amor?**

Jesús en la Cruz, con el corazón  
traspasado de Amor por los hombres,  
es una respuesta elocuente —sobran  
las palabras— a la pregunta por el  
valor de las cosas y de las personas.  
Valen tanto los hombres, su vida y su  
felicidad, que el mismo Hijo de Dios  
se entrega para redimirlos, para  
limpiarlos, para elevarlos. ¿Quién no  
amará su Corazón tan herido?,  
preguntaba ante eso un alma  
contemplativa. Y seguía  
preguntando: ¿quién no devolverá  
amor por amor? ¿Quién no abrazará  
un Corazón tan puro? Nosotros, que  
somos de carne, pagaremos amor por  
amor, abrazaremos a nuestro herido,  
al que los impíos atravesaron manos

y pies, el costado y el Corazón.  
Pidamos que se digne ligar nuestro corazón con el vínculo de su amor y herirlo con una lanza, porque es aún duro e impenitente.

Son pensamientos, afectos, conversaciones que las almas enamoradas han dedicado a Jesús desde siempre. Pero, para entender ese lenguaje, para saber de verdad lo que es el corazón humano y el Corazón de Cristo y el amor de Dios, hace falta fe y hace falta humildad. Con fe y humildad nos dejó San Agustín unas palabras universalmente famosas: nos has creado, Señor, para ser tuyos, y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti.

Es Cristo que pasa, 165

En vuestro corazón sois como un Sagrario en el que el Señor ha querido refugiarse. El Señor nos ama con su Amor infinito, nos ama

mucho; y de nuestra parte espera amor, desagravio, por nuestras faltas personales de correspondencia y por las de todos los hombres. Cuando hay amor de verdad, no hay zafiedad; lo zafio y lo sucio suponen desamor.

Memoria del Beato Josemaría, 221, 2

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/tener-corazon-  
con-dios-rezar-con-san-josemaria/](https://opusdei.org/es-es/article/tener-corazon-con-dios-rezar-con-san-josemaria/)  
(15/03/2026)